Échauffement, mode d'emploi   IMPORTANT

- Commencer par courir 20 à 25 minutes en endurance fondamentale. L'allure est souple et progressive. Il est possible de maintenir une conversation. Les pulsations cardiaques se situent entre 65 et 75% de la fréquence maximale (FCM).

- Pratiquer ensuite quelques étirements activo-dynamiques. Les groupes musculaires principaux sont étirés un à un (mollets, ischios-jambier, quadriceps, muscles du dos, des épaules, du cou...).

A chaque phase d'étirement (courte, pas plus de six à huit secondes), associer un mouvement de préparation musculaire :

. 10 sauts sur place pointe de pied relevée après étirements des mollets

. 10 talons-fesses après étirements des quadriceps

. 10 montées de genoux après étirement ischios et fessiers

. 10 sauts écarts après étirements des adducteurs

. 10 moulinets de bras après étirements bras/épaules

L'échauffement se termine par trois lignes droites en accélération progressive sur une centaine de mètres (retour en trottinant). La dernière ligne droite peut être courue à la vitesse de l'effort à venir.

Nos six conseils pour bien s'échauffer

1- Ne jamais bâcler l'échauffement avant une course ou une séance intense. Le risque de blessures musculaires et tendineuses est réel en cas d'effort trop violent et mal anticipé. La sensation d'inconfort à l'effort sera aussi accentuée par une élévation trop brutale de la fréquence cardiaque.

2- Par temps froid, allonger légèrement la durée du footing de mise en route (jusqu'à 40 minutes) pour amener progressivement l'organisme à bonne température. Porter des vêtements chauds permettant de conserver la chaleur et ne se découvrir pour attaquer la séance qu'au tout dernier moment.

3- Ne pas laisser de temps de latence trop important entre les différentes phases de l'échauffement. Une trop grande inactivité lors de la transition entre footing, étirements et lignes droites compromet le bénéfice de l'augmentation progressive de la température corporelle.

4- Penser à s'hydrater par temps froid comme par temps chaud pour compenser les pertes hydriques de l'échauffement. Sans pour autant absorber une grande quantité de liquide : boire peu mais souvent !

5- Rentrer progressivement dans la séance. La fraîcheur musculaire de départ peut conduire à des allures trop ambitieuses. Que ce soit pour s'échauffer ou pour débuter un effort intense, la progressivité est le maître-mot !

6- Inutile de s'échauffer avant un footing si la totalité de la séance se situe en endurance fondamentale. La mise en route doit être douce. L'organisme accélèrera naturellement et légèrement le tempo tout en restant dans sa zone de confort.

Bonne course et ne négligez pas l'échauffement !